

FACHZENTRUM
MALERMEISTERBETRIEB

**alessandro
SCHMIDT**
EXCLUSIVE FACHMALER

EXKLUSIVE WANDGESTALTUNG

Sellenweg 13 | 34582 Borken-Kleinenglis
Tel. 05682 / 49 99 | info@maler-fuerst.de
www.maler-fuerst.de

HEIMAT NACHRICHTEN

MELSUNGEN · FRITZLAR
HOMBERG · BORKEN

fairphone 4
5 Jahre Garantie
& selbst reparierbar!
inkl. Allnet Flat und 20 GB

100 Mbit/s Wlan nur mtl. 24,99 €
über die Telekom, Unitymedia, Glasfaser oder Funk

O₂

O2-Shop Fritzlar
Kasseler Straße 14 (Fußgängerzone)
Telefon: 05622 790680
SMS/WhatsApp: 0163 1400308
o2shopfritzlar@gmail.com

Nur **39,99** €/mtl.

Auto stehen lassen
Radbeauftragter im Interview.

Norm geknackt
Luis André schafft Qualifikation zur EM.

Fußball verschrieben
FC Rot-Weiss Bad Zwesten feierte Jubiläum.

Es geht auf große Tournee

Unshäuser Phil Schaller tritt mit Udo Lindenberg auf

Unshäuser – Seine Stimme klingt jugendlich, als er vor rund zwei Jahren Udo Lindenburgs „Wozu sind Kriege da“ aufnimmt und auf seinem Youtube-Kanal hochlädt. Mittlerweile hat Phil Schaller das Größte in Sachen Stimmbruch hinter sich, das Video von einst haben an die 200 000 Menschen angeschaut und mit rund 200 Jubelkommentaren versehen. Das allein wäre schon Grund genug zur Freude, wäre da nicht noch diese eine Nachricht, die dem 16-Jährigen ein Dauergrinsen ins Gesicht zaubert. „Ich gehe ab Sonntag auf meine erste große Tournee“, sagt er keck grinsend.

Es soll nicht irgendeine Tournee sein, Phil geht mit dem Panikrockster höchstpersönlich auf dreiwöchige Konzertreise, steigt dafür zwar nicht in den Sonderzug nach



Vor seiner Wand voller Fanbriefe hat Phil Schaller seine musikalische Kommandozentrale aufgebaut. Für gut drei Wochen wird sie ohne ihn auskommen müssen, da er mit Panikrockster Udo Lindenberg auf Tournee geht.

FOTO: SASCHA HOFFMANN

Pankow, dafür aber in einen Tourbus quer durch die Republik. Bei sieben der insgesamt 28 vom Kultstar dargebotenen Songs darf er gemeinsam mit den übrigen Mitgliedern des „Kids on Stage“-Chores mit auf die Bühne.

Nicht immer zum Singen, manchmal werde auch nur getanzt.

Welche Titel es genau sind, verrät ihm sein Handy, ge-

nauer gesagt seine WhatsApp-Gruppe, über die er mit den anderen die Tour-Neuigkeiten austauscht. Er kenne die anderen Chormitglieder schon von zwei Probenterminen in Düsseldorf, an einem weiteren habe er nicht teilnehmen können.

„Ich hatte Corona, aber das ist kein Problem“, sagt er. Die Lieder kenne er größtenteils ohnehin schon. Außerdem

habe er in seinem selbst eingerichteten Studio jede Menge Zeit gehabt, um die Titel noch mal in Ruhe durchzugehen.

Für den Unshäuser, der einst bei „The Voice Kids“ im Team von Max Giesinger Zweiter wurde und danach als Teil der „Schlagerkids“ die Musikbranche aufgemischt hat, sind Proben vor großen Auftritten längst zur Routine

geworden. „Das kriege ich schon hin“, sagt er ganz cool, ohne dabei arrogant zu wirken. Er weiß einfach, was er will, und das ist eine Karriere im Musikbusiness.

Auftritte wie die mit Udo Lindenberg in den größten Arenen der Nation kommen da genau richtig, auch wenn er selbst gar nicht weiß, wie es überhaupt dazu gekommen ist.

Das muss er auch nicht, denn um solche Businessanfragen kümmert sich sein Management. Doch Schaller gibt zu, dass die Lindenberg-Tour auch für ihn etwas Besonderes ist: „Das ist schon echt cool, ich freue mich schon, ihn am Wochenende kennenzulernen.“

Deshalb werde auch bei ihm die Aufregung noch kommen, ist er sich sicher. Spätestens, wenn er hinter der Bühne auf seinen Einsatz warte.

„Das ist immer so“, gibt er zu und beginnt zu strahlen, wenn er von den vielen großen Auftritten spricht, die er schon hinter sich hat. „Meistens kann ich mich danach an die Aufregung davor gar nicht mehr erinnern“, sagt der 16-Jährige und bringt mit der Hand immer wieder seine blonden Haare in Form, weiß er schließlich genau, dass er gleich fotografiert wird.

Phil Schaller ist trotz seines jungen Alters längst zum Profi geworden, und dazu zählt auch, dass er zur Lindenberg-Tournee vorab zwei passende Videos auf seinem Youtube-Kanal hochgeladen hat.

Da singt er die Anti-Kriegs-Hymne „Komm wir ziehen in den Frieden“ und noch einmal „Wozu sind Kriege da“ – diesmal gar nicht mehr so

jugendlich wie vor zwei Jahren, aber mindestens genauso gut.

zhf

Konzerte: Dortmund (7. und 8. Juni), Köln (10. und 11. Juni), Leipzig (14. Juni), Dresden (18. Juni), Hannover (23 und 24. Juni).

Ankauf Flohmarktartikel, Haushaltswaren, Werkzeuge u.v.m., auch größere Mengen
Telefon 0173 2650986

Münzen
am Markt

Münzhandlung
Gold- & Silberankauf

- Gold- & Silbermünzen
- Münzen (auch komplette Sammlungen) und DM
- Gold- & Silberschmuck
- Uhren (Armband/Taschen)
- Silberbestecke & Geschirr
- Altgold/Zahngold
- Zinn/Zinngeschirr
- Orden und Ehrenzeichen
- diverse Kleinantiquitäten

Brückenstr. 7 • Melsungen
☎ 0 56 61 - 923 14 70
Inh.: Frau Anne Werner-Zilch

BALKAN RESTAURANT
Waldstraße 6 • 34212 Melsungen

GUTSCHEIN

Angebot Juni Di.-Do.
2 für 1

Angebot gilt nur im Lokal mit Gutscheine auf Hauptgerichte. Sie bestellen 2 Hauptgerichte und das günstigere wird geschenkt.

www.balkanrestaurant.com

Autofahren mit 15

NEU E-Bike Leasing

Zweirad-Galerie Fischer GmbH
Motorräder – E-Bikes – Leicht-Kfz
34212 Obermelsungen · Malsfelder Str. 3
Telefon 05661 2912

Autoteile Homberg GmbH

**IHR PARTNER FÜR IHR AUTO.
ALLES AUS EINER HAND.**

Markenersatzteile und Zubehör für alle Pkw, Lkw und Schlepper.

Hersfelder Straße 18 • 34576 Homberg
Telefon 05681 939534 • Fax 05681 939563
E-Mail: Autoteile-Homberg@t-online.de
Web: www.autoteile-homberg-efze.de

günther
ENERGIE

Heizöle
jetzt Super-Heizöl

Erdgas

Rufen Sie uns an!
(0 56 82) 7 38 76 79
34582 Borken
www.guenther-energie.de

Knüllhotel Tann-Eck
34593 Knüllwald-Schellbach
Tel. 05681 9921-0 • Fax 9921-97

Ihr Ausflugsziel im schönen Knüll

Frischer Spargel
in verschiedenen Variationen
Am Wochenende bitten wir um Reservierung!

E-Tankstelle am Hotel
www.hoteltanneck.de

Auto auch mal stehen lassen

FAHRRADTAG Radbeauftragter im Interview

Spangenberg – Am 3. Juni war der internationale Tag des Rads. Radfahren liegt im Trend. Um noch mehr Menschen für die gesunde und umweltfreundliche Fortbewegung zu begeistern, gibt es auch im Kreisteil Melsungen zahlreiche Aktionen. In diesem Monat findet zum Beispiel wieder das Stadtradeln statt. Es soll die Aufmerksamkeit für das Radfahren steigern. Wie sich der Radver-

kehr im ländlichen Raum entwickelt, darüber sprachen wir mit dem Radbeauftragten der Stadt Spangenberg Jörg Schanze.

Herr Schanze, in Spangenberg läuft gerade die Aktion Stadtradeln. Was soll damit erreicht werden?

SCHANZE: Wir wollen Menschen dafür sensibilisieren, dass Radfahren Spaß macht und dass man im Alltag nicht

immer für jeden Weg das Auto braucht. Deshalb gibt es während der drei Wochen auch Aktionen wie: Zum Einkaufen mit dem Rad oder mit dem Rad zur Arbeit. Das motiviert vielleicht den ein oder anderen für kürzere Strecken auch mal das Rad zu nutzen.

Ist im ländlichen Raum das Fahrrad eine realistische Alternative zum Auto oder eher ein Freizeitvergnügen?

Es wird durchaus immer mehr zur Alternative zum Auto. Gerade durch die E-Bikes wird es auch für Pendler zum Beispiel immer attraktiver das Fahrrad zu benutzen. Ich würde sagen, in Nordhessen hat sich das Rad als Fortbewegungsmittel durchaus etabliert.

Ist die Situation des Radverkehrs vergleichbar mit der in den Städten?

Ich sehe da eine sehr positive Entwicklung bei uns, auch in Sachen Radtourismus. Kommunen, die in unserer Region am Fluss liegen, haben sicher mehr Vorteile als Kommunen wie wir, die Stadt Span-



Kommt öfter mal mit dem Rad zur Arbeit: Spangenburgs Radbeauftragter Jörg Schanze.

FOTO: BARBARA KAMISLI

enberg. Wir versuchen erst mal die Stadtteile an die Kernstadt anzuschließen und bemühen uns um den Lückenschluss zu Morschen, um so eine Vernetzung zu schaffen. Das geht leider nicht so schnell, wie wir uns das wünschen.

Straßen, dieselben Auflagen, wie für die Straße selbst. Um in der Priorisierung von Vorhaben höher zu rutschen, braucht man außerdem ein Gesamtkonzept – das wir auch haben. Für Radwege, die wir selbst bezahlen müssen, fehlt oft das Geld.

will, kann es passieren, dass man ein Jahr lang erheben muss, welchen Einfluss der Radweg zum Beispiel auf den Vogelschutz haben könnte. Naturschutz ist wichtig, aber das kostet eben Zeit.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft des Radverkehrs in der Region?

Natürlich, dass die Planungen schneller umgesetzt werden. Aber auch, dass mehr Menschen verstehen, dass man nicht für jeden Weg ins Auto steigen muss. Ich bin keiner, der da schwarz-weiß denkt und Autos abschaffen möchte. Aber vielleicht holt der ein oder andere ja öfter seine Brötchen mit dem Rad.

kam

ZUR PERSON

Jörg Schanze (44) ist Radbeauftragter und Büroleiter der Stadt Spangenberg. Er fährt in seiner Freizeit gern Rad, aber radelt auch ab und zu von seinem Wohnort Kaufungen nach Spangenberg ins Rathaus zur Arbeit. Er ist verheiratet und hat zwei Söhne.

kam

Wo liegen die Probleme?

Fehlendes Geld und die Bürokratie. Es gibt hohe Auflagen. Im Grunde gelten für den Radwegbau entlang von

Können Sie ein Beispiel für solche Auflagen nennen?

Wenn man zum Beispiel neben einem Naturschutzgebiet einen Radweg bauen

Traumtänzer?

„Ich habe schon immer gern getanzt. Mit meinem Nebenjob als HEIMAT-NACHRICHTEN-Zusteller konnte ich mir jetzt einen professionellen Tanzkurs leisten!“

Foto: Benitzke - www.fotolia.com

Durch einen Nebenjob als Zeitungszusteller verdienst Du Dein Geld an der frischen Luft.

Gesucht werden **Zusteller/innen** vor Ort (wohnhafte in der direkten Umgebung des Verteilgebiets). Du bist dafür verantwortlich die HEIMAT-NACHRICHTEN samstags zuverlässig an die Haushalte zu verteilen.

- **EDERMÜNDE:** Besse (Beethovenstr., Grüner Weg)
- **FRITZLAR:** Geismar (Bonifatiusstr.)
Stadt (Bleichenweg, Brüdergasse, Burggraben, Graf-Zeppelin-Str., Pappelallee, Traubenweg)
Züsch (An der Bösenhecke)
- **GUDENSBERG:** Gleichen
Stadt (Große Binde, Kasseler Str., Lamsberger Weg)
- **GUXHAGEN:** Ellenberg (Brunslarer Str., Ederblick)
Stadt (Albert-Schweitzer-Allee, Brückenstr., Dörnhagener Str., Knüllstr.)
- **HOMBERG:** Stadt (Am Hang)
- **KÖRLE:** Stadt (Birkenweg, Zum Rot)
- **MELSUNGEN:** Adelshausen, Kirchhof Obermelsungen (Elfershäuser Str., Weinberg)
Stadt (Hessenwinkel, Kolberg, Küstriner Str., Schöne Aussicht, Sonnenhang, Thüringer Str., Zum Pfeiffraun)
- **MORSCHEN:** Neumorschen
- **NIEDENSTEIN:** Ermetheis, Stadt (Schöne Aussicht)
- **SPANGENBERG:** Elbersdorf (Heil, Hellerbachstr.)
Pfeiffe

Bewerben Sie sich jetzt:
(0561) 92094-100 oder -101
www.top-direkt.de



Angebote gültig vom 13.06. bis 18.06.2022

Fleischerei und Partyservice
Hubert Marcinek
34587 Felsberg • Schulstr. 6 • Tel. 05662 2480

Grobe Kirmesbratwurst 1 kg **13,98**

Kammsteak 1 kg **9,99** **Lachssteak** 1 kg **12,99**

Nürnberger Bratwurst 1 kg **11,90** **Rinderhüftsteak** 1 kg **23,90**

Ab Mittwoch: 1 Fertiggericht zum Mitnehmen

www.rb-becker.de

ab Mo. den 13.06.2022

Holz-Pflanzstab ca. Ø 2,7
100cm 0,99 120cm 1,49 150cm 1,99

Bambus-Pflanzstab
120cm 0,99 150cm 1,29 180cm 1,49

Sonnenliege mit Rollen
Korrosionsfreies Aluminiumgestell, Textilbespannung, verstellbares Rückenlehn, Rollbar
199,00 II. Wahl

Verstellbarer Klappsessel
silber oder anthrazit, Aluminiumgestell, Textilgewebe, Maße: 97,5 cm hoch, 64 cm breit
49,50 je II. Wahl

Stapelstuhl
silber oder anthrazit, Aluminiumgestell, Textilgewebe, Maße: 97,5 cm hoch, 65,5 cm breit
39,98 je

Rasenmäher BIG WHEELER 534.1 R
• 4-Takt Power-Engine Motor
• Ergonomisch geformter 2-fach höhenverstellbarer Fahrgreif
• Stabiles pulverbeschichtetes Stahlblechchassis
• 6-fache zentrale Schnitt-Höhenverstellung
• 65 Liter großer Grasfangsack mit Fullstandsanzeige
• 196 cm², 2800 U/min
275,00 **4,6 PS**

Benzin-Freischneider GFS 1503 B
mit Wirbelblatt & Sternblatt, Fadenpule inkl. komfortables Tragegurtsystem, 1,5/2,0 (kW/PS), 51,7 cm³
129,50

Druckpüher 5 Liter
Mit Drucktank und Sicherheitsventil, Edelstahlhose 47cm, Ø 18/20 cm, 2,5 bar, inkl. Tragegurt, Höhe 42,5 cm, mit schwarzem Schlauch.
7,77

Druckpüher 8 Liter
14,99

Garten-Sprinkler-Schlauch
15m lang, inkl. Anschlussadapter
7,99

Flex-Garten-Schlauch
von 7,5m auf 23m dehnbar, inkl. Sprühpistole u.a.
9,98

Gartenschlauch-Set
5 teilig: Spritzpistole, Kupplungen, 20 m Schlauch
9,98

Gartenpumpe JG3100
Förderhöhe: max. 28 m
Fördermenge: max. 3200l/h
49,50

Großer Gartentisch
Gestell aus Aluminium, Tischplatte aus massivem Robinienholz
299,00 II. Wahl

Gartentisch XXL 280x100 cm
Ausziehbar von 280 cm auf 380 cm. Witterungsbeständig und stabil, 5 mm starke beschichtete Sicherheitsplatte. Leicht zu reinigen, bietet Platz für bis zu 12 Personen
399,00

Gartentisch XL 160 x 90 cm
Ausziehbar von 160cm auf 210cm.
249,50

Pool-Komplettsatz 524 x 386 x 124 cm
Eleganter Pool mit einfacher Montage. Inkl. 4-stufige Außentreppe aus Komposit & 3-Sprossen-Innenleiter aus Edelstahl. Effiziente 6 m³/h Sandfilteranlage. Dunkelgrau. Betonboden optional.
3499,00 II. Wahl

Elektro-Heckenschere HS 620
2-Hand Sicherheitschalter, gegenläufige Messer, beidseitig schneidend, 8-fach neigbarer Schneidkopf
49,50

Benzin-Heckenschere GMH 603
mit Reversierstart, Primer Pumpe, 3-Punkt Anti-Vibration-System gegenläufige lasergeschnittene Messer
99,50

Universalpräparat
zur Ungezieferbekämpfung
1 Liter 1,397 750 ml 0,99

Wespenspray
zur Bekämpfung von Wespen oder Wespennestern
400 ml 7,99

Tür-Fliegen-Gitter
ca. 95x220 cm
3,99

Fenster-Fliegen-Gitter
ca. 130 x 150 cm
1,99

Insektenfänger
4 Stück
1,99

H-Schlag-sahne
min. 3% Fett
200g 0,59 1kg=2,95

Sonnenblumenkerne
geröstet & gesalzen
200g 0,99 1kg=4,95

KitKat
versch. Sorten
112g 0,99 1kg=8,84

Sansibar Ice
Lemon, Ionic oder Red Orange
0,75 Liter
1 Liter=3,997

Feine Käseplatte
in Scheiben versch. Sorten
165g 1,19 1kg=7,21

Toast & Beer
Salt & Pepper
125g 0,79 1kg=6,32

Mars oder Snickers
8x35g oder 8x40g
1,79 1kg=6,25-5,60

WIZ/Kleinalmerode
Industriest. 1
05542 / 93 39 60

Kassel
Hegelsbergstr. 21
0561 / 49 172 551

Gudensberg
Kasseler Str. 78
05603 / 91 86 54

RB-Rolf Becker GmbH Zentrale Industriest. 1 - 37217 Witzhausen/Kleinalmerode
Einige Artikel können aufgrund begrenzter Vorratsmenge bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Alle Preise ohne Deko. Für Druckfehler keine Haftung.

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo.-Mi. 9.00-18.00 Uhr Do.-Fr. 9.00-19.00 Uhr Sa. 9.00-14.00 Uhr

HEIMAT NACHRICHTEN
MELSUNGEN, FRITZLAR, HOMBERG, BÖRSEN

IMPRESSUM

Herausgeber:
NHW Verlag GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:
Frank Schmid

Leitung Geschäftskunden:
Miriam Donnert (V.i.S.d.P.)

Anzeigenverkauf:
Tel.: 0 56 61 / 70 57 27
E-Mail: anzeigen@nhw-wochenzeitungen.de

Layout und Gestaltung:
DIGITALE KREATIV AGENTUR
Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel

Druck: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Wilhelmine-Reichard-Straße 1 34123 Kassel

Zustellung: TOP DIREKT Marktservice GmbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel
Tel.: 0 56 61 / 920 940
E-Mail: info@top-direkt.de

Anzeigenpreisliste: Nr. 1b vom 1.5.2022
Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeaukleber mit dem Zusatzhinweis „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis per Mail, mit Angabe Ihrer Anschrift, an info@top-direkt.de, damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können.
Weitere Informationen finden Sie auch auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de

Luis André knackte die Norm für U18-EM

Melsunger bricht 24 Jahre alten Rekord

Melsungen – Der Melsunger-Luis André ist in seiner sportlichen Entwicklung zurzeit nicht zu bremsen. Seine Leistungen im Kugelstoßen und Diskuswerfen entwickeln sich stetig weiter nach oben. Ende Mai fuhr der 17-Jährige nach seinen guten Trainingsleistungen voller Optimismus und der klaren Zielvorstellung nach Halle/Saale, um die Kugelstoßnorm (18,50 m) für die U18-EM vom 04. bis 07. Juli 2022 in Israel zu erfüllen.

Bis dahin stand der nordhessische U18-Kugelstoßrekord (17,98 m) 24 Jahre lang wie ein Fels in der Brandung. Luis André verbesserte diese Bestleistung gleich zweimal. Der zwei Meter große und 102 kg schwere Modellathlet begann mit 18,11 Meter und ließ anschließend 17,84 Meter folgen. Im dritten Durchgang wuchtete er die Kugel auf großartige 18,76 Meter und übertraf nicht nur die EM-Norm, sondern belegte mit dieser Leistung in der Europabestenliste hinter der Konkurrenz aus der Türkei, Griechenland, Großbritannien, Rumänien, Russland und Finnland einengroßartigen siebten Platz.

Drei Tage später startete er bei einem hochkarätig besetzten Meeting in Neubran-



Luis André wird in Israel an den Start gehen.

FOTO: MT MELSUNGEN / NH

denburg. Dort wollte er auch das Diskuswurf-Ticket für die EM lösen. Aber bereits bei der Anreise steckte eine Erkältung in ihm, die sich am Wettkampftag bemerkbar machte. Dennoch verbesserte er im dritten Versuch seine Bestweite von 52,71 auf 53,40 Meter und ließ im nächsten Durchgang die Scheibe auf 55,34 Meter segeln. Damit bezwang er Lo-

kalmatador Ole Mehlberg (52,56 m), der mit 56,42 Meter die deutsche Bestenliste anführt, verfehlte aber die EM-Norm um 66 Zentimeter. „Wenn Luis bei der DLV-Gala am 18. Juni in Walldorf (Baden) noch etwas zulegen kann, wird er auf dem Givat-Ram-Campus der Hebräischen Universität in Jerusalem zweimal für Deutschland an den Start gehen“, sagte Al-

win Wagner, der sein großes Talenterkannte und ihn in den letzten Jahren systematisch aufbaute.

Sein Schützling, der nach den Sommerferien 2021 auf das Leistungssportgymnasium nach Chemnitz wechselte, hatte bereits als Kind davon geträumt, einmal im Nationaltrikot zu starten. In vier Wochen kann er diesen Traum realisieren.

Wir suchen eine zuverlässige Bürokraft
Kenntnisse in Excel und Word wünschenswert
Bewirb Dich jetzt (m/w/d)
Fa. Richard Amrhein GmbH
Jesberg • Tel. 06695 911735

TEAM 4
Umzüge zum Festpreis, Haushaltsauflösungen, Seniorenzüge
☎ 05 61-89 99 90

Speedlog GmbH
Internationale Spedition sucht Kraftfahrer im Nah- und Fernverkehr,
Tel.: 0561-589468107
oder bewerbung@speedlog.de

Ihr Privatarzt in Kassel-Wilhelmshöhe
Tel: 05 61 - 98 83 74 44
www.diabetologikum-raab.de

Café und Restaurant Hetzler
120 Jahre in Fritzlar
Wir suchen m/w/d
Küchenhilfe
m. Kocherfahrung in Teil-/Vollzeit von 10–14 Uhr
Servicekraft
in Voll- oder Teilzeit
Bewerbung an Florian Hetzler
cafe-hetzler@web.de
Fritzlar, Marktplatz 26

bad-spezialisten.eu
24 std DUSCH SANIERUNG
Gleich Termin vereinbaren unter 0 66 21/30 41
Bis zu 4000 € Zuschuss!
Wir kümmern uns um alle Anträge! Rufen Sie uns an.
Herrmann & Farges
Badgestaltung in Vollendung
Im Unterfeld 5 • 36251 Bad Hersfeld-Asbach
www.herrmann-farges.de

GOLDANKAUF BÖRSE
An- & Verkauf
Machen Sie beim Testsieger Ihr Gold zu Geld
Altgold • Zahngold • Goldmünzen • Goldbarren • Silbermünzen • Silberbarren • Platin • Brillant- und Diamantschmuck (auch einzelne Steine) • Luxusuhren • Krügerand/Feingold • u.v.m.
Garantiert bis zu **10% mehr** als das höchste Angebot eines Mitbewerbers. Wir zahlen für Feingold bis zu **56,90 €/g**.
Mo.–Fr. 10.00–18.00 Uhr • Sa. 10.00–15.00 Uhr
Wilhelmsstr. 25 a • 34117 Kassel • www.goldankauf-boerse.de
☎ **05 61 / 937 11 200**

Im Hochbeet das Wachstum beobachten

Spende der VR-Partnerbank an den Kindergarten Osterbach

Homberg – Was wir heute unternehmen, führt in die Welt von Morgen. Nachhaltigkeit ist deshalb das große Schlagwort. Daran orientierten sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der VR-Partnerbank. Sie starteten das Projekt 38 Hochbeete für Kindergärten in der Region.

Auch die Homberger integrative Kindertagesstätte

Osterbach hatte sich beworben. Nun überreichten Anja Kukuck-Peppler vom Vorstand der Bank mit ihrem Kollegen Abdul Idrees als Vertreter der Marketing Abteilung symbolisch das Hochbeet.

Nachdem Holzverkleidung, Muttererde und Samen geliefert waren, wurde das Beet einige Zeit zuvor aufge-

baut. Inzwischen konnten die Kinder schon die ersten, grünen Spitzen bestaunen. Erzieherin Iris Debus-Maux hatte sich um Bewerbung und Aufbau gekümmert. Ruth Schmidt, Leiterin der Kindertagesstätte, verwies auf das enorme Interesse und Engagement der Eltern.

Fünf Väter bauten in Eigeninitiative ein weiteres Hochbeet, wo der erste Salat bald erntereif sein wird.

Ihre Kinder beobachten längst mit Spannung das Wachsen kleiner, roter Kugeln. „Das sind Radieschen. Die gibt es im Salat!“ Beim Mittagessen wird Salat inzwischen am liebsten roh verzehrt. In den Mund wie gewachsen. Dazu führte auch die Beobachtung des kleinen Biotops.

Das bleibt dauerhaft, ist vernünftig, gesund und umweltverträglich. Die Kinder erleben und begreifen Natur und ihre Bedeutung.

Die Erfahrung wird in den Elternhäusern weiter vermittelt. Neben den Hochbeeten hängt der Hinweis: Wir Kinder haben uns viel Mühe mit dem Großziehen der Pflanzen gegeben. Deshalb bitte nicht berühren, wir möchten alles selber ernten.



Hochbeete für Kindergärten: Die Kindertagesstätte Osterbach in Homberg erhielt auch eines der 38 Beete. von links Gerda Menzel, Marie Werner, Melina Schuhmann, Neo Loser, Ben Mathys, Erzieherin Iris Debus-Maux, Anja Kukuck-Peppler, vom Vorstand der VR-Bank und Kita Leiterin Ruth Schmidt.

FOTO: MICHAEL MEINICKE

siebentage
ESSEN für eine woche
Single-Menü 60 € Paar-Menü 100 €
zzgl. je 10 Euro Liefergebühr
Ab Montag, 20. Juni
1. Weißwurst & Kartoffelsalat
2. Bulgur Gemüse-Pfanne
3. Serbischer Bohneneintopf
4. Maispouardenbrust in Estragon
5. Spinat Ricotta Knödel
6. Spanische Paella mit Garnelen
7. Spießbraten in Pfefferrahm
bestellbar auf: **grischaefer.de**
DER GRISCHÄFER
Kasseler Straße 77-78 • 34308 Bad Emstal • Tel.: 05624 - 99 85 0

Blick hinter die Kulissen Klinische Akut- und Notfallmedizin im Wandel der Zeit

Bad Wildungen - Am Mittwoch, 15. Juni, um 18.00 Uhr lädt die Zentrale Notaufnahme der Asklepios Stadtklinik Bad Wildungen zu einem Informationsabend rund um das Thema Notfallmedizin ein. Die Ärztliche und Pflegerische Leitung der ZNA schildern an diesem Vortragsabend den medizinischen Wandel der Akut- und Notfallmedizin und gewähren einen Blick hinter die Kulissen. Die kostenlose Veranstaltung findet im großen Vortragsaal der Asklepios Fachklinik Fürstentum statt.

Welche Beschwerden sind ein Fall für die Notaufnahme und wann stelle ich mich besser bei meinem Hausarzt vor? Was passiert im Schockraum? Warum darf ein anderer Patient vor mir in den Behandlungsraum, obwohl ich zuerst da war?

Patrick Müller-Nolte und Thomas Kahl, Ärztliche und Pflegerische Leitung der Zentralen Notaufnahme an der Asklepios Stadtklinik Bad Wildungen, berichten von den täglichen Herausforderungen, die die Tätigkeit in einer Notaufnahme mit sich bringt und erläutern wie sich die Akut- und Notfallmedizin in den vergangenen Jahren gewandelt hat. Im Anschluss erhalten die Zuhörer Antworten auf Fragen, die sich Patienten und Angehörige in der Notaufnahme häufig stellen.

Der Eintritt ist selbstverständlich kostenlos. Zuhörer müssen einen offiziellen negativen Antigen-Schnelltest (nicht älter als 24 h) oder einen negativen PCR-Test (nicht älter als 48 Stunden) nachweisen. Um den Abstand gewähren zu können, ist die Personenzahl begrenzt.

Vortragsreihe - Gesundheitsakademie
Blick hinter die Kulissen: Klinische Akut- und Notfallmedizin im Wandel der Zeit
Kostenloser Eintritt
Bitte mit Anmeldung
Mittwoch, 15.06.22
18.00 - 19.30 Uhr
ASKLEPIOS
KLINIKEN BAD WILDUNGEN
Brunnenallee 39 | Bad Wildungen
Tel.: (0 56 21) 704-0
www.asklepios.com

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich - entweder telefonisch unter (0 56 21) 704-0 (Mo.-Fr. von 8

bis 18 Uhr) oder per E-Mail an n.dietz@asklepios.com oder n.michailidis@asklepios.com.

ANZEIGE

Zahnarztpraxis
Tobias Schwalm
Zahnarzt
Hessenallee 3
34613 Ziegenhain
Wir möchten Ihr Lachen erhalten.
• **Zahntechniker** (m/w/d) gesucht, Voll- oder Teilzeit, Festeinstellung
• **Hilfskraft Labor**, gern auch **Zahnarzthelferin** (m/w/d) gesucht, 450-€-Basis
☎ **06691 3930**
www.zahnarztpraxis-schwalm.de

Dem Fußball verschrieben

FC Rot-Weiss Bad Zwesten feierte 100-jähriges Bestehen



Auszeichnung zum 100-jährigen Bestehen: Der Deutsche Fußballverband verlieh dem FC Bad Zwesten die grün-goldene Plakette, die Kreisfußballwart Gerhard Kubitschko, sein Stellvertreter Günther Brand sowie der Klassenleiter B3/B5 Ralf Urs Gießen überbrachten, sowie die Plakette vom Hessischen Fußballverband in Rot.

FOTOS: HELGA HEBELER

1973 als Jugendlicher klickte und über die erste und zweite Mannschaft bis hin zur „Alte Herren“ Mannschaft alle Altersklassen hindurch am Ball war. Ferner war er seit 1997 stellvertretender Vorsitzender und seit 2010 Vorsitzender des Vereins sowie gleichzeitig Vorstandsmitglied der SG Bad Zwesten /Urfftal.

Köhler berichtete von Gärtners Engagement bei den Fußballfreunden in der Partnerstadt Chaumont, beim Umbau des Sportlerhauses und nicht zuletzt als Sponsor des Vereins.

Gärtner selber hatte zuvor seinen Dank an Manfred Paul ausgesprochen. Dieser habe

1986 als Spieler Obmann begonnen und im Jahr darauf den Vorsitz des Vereins für 23 Jahre übernommen. „Manni ist für uns immer der Ansprechpartner“, fasste Gärtner 36 Jahre Vereinsarbeit zusammen. Da er bereits alle Abzeichen des Vereins habe, bleibe dem Verein nur ein Dank und ein Präsentkorb.

Gratulationen an den 100 Jahre alten Verein erfolgten vom Kreisbeigeordneten Hilmar Löber. Die Grüße vom Sportkreis Schwalm-Eder überbrachte Ulrich Manthey. Der 1. TSV Urfftal durch den Vorsitzenden Dirk Schade vertreten. Kreisfußballwart Gerhard Kubitschko, sein

Stellvertreter Günther Brand sowie der Klassenleiter B3/B5 Ralf Urs Gießen überbrachten die grün-goldene Plakette des Deutschen Fußball Verbandes und die Rote Plakette des Hessischen Fußball Verbandes mit.

Großen Dank sprach der Vorsitzende auch allen Helfern und Unterstützern aus, sowie den Sponsoren, dem Bauhof und der Gemeinde. Udo Engelbrecht moderierte den Abend und Jürgen Schmidt präsentierte die zahlreichen Fotos aus dem Vereinsleben auf der Leinwand. Thorsten Sack unterhielt mit seiner Musikanlage.

red

Puppentheater tritt in Melsungen auf

„Der Räuber Hotzenplotz“ am 12. Juni

Melsungen – Das Staufenberg Puppentheater führt „Der Räuber Hotzenplotz“ in Melsungen auf. Die Vorstellungen finden am Sonntag, 12. Juni, ab 11 und 15 Uhr, in der Stadthalle, Rotenburger Straße 10, statt. Auf einer selbst gestalteten Bühne mit klassischen Puppen, erleben die Figuren Kasper und Seppel einen aufregenden Tag, heißt es in einer Mitteilung. Kasperl und Seppel wollen



Im Gespräch: Räuber Hotzenplotz und Zauberer Petrosilius Zwackelmann.

FOTO: ANDREAS NOLTING

die gestohlene Kaffeemühle der Großmutter von Räuber Hotzenplotz zurückholen. Dabei geraten sie in die Hände des bösen Zauberers Petrosilius Zwackelmann. Sie lernen auch die gute Fee Amarryllis kennen. Das etwa 60 Mi-

nuten lange Stück ist geeignet für Kinder ab vier Jahren. Der Eintritt kostet neun Euro. Karten sind 30 Minuten vor Beginn an der Tageskasse erhältlich.

fab

Informationen: im Internet auf staufenbergpuppentheater.de

Fleischerei Ralf Ganb

Telefon Melsungen: 05661 3106
Telefon Dagobertshausen: 05661 2433

Angebote vom 13.06.-18.06.2022

Kurze Stracke	Stück	6,50 €
Grobe Grillbratwürste	5 Stück	5,00 €
Bauchscheiben mariniert	100 g	0,59 €
Kamm- oder Lachssteaks	100 g	1,09 €
Rumpsteak	100 g	2,99 €

Qualität aus Meisterhand

- Wir schlachten selbst • Stroh-Schweine und Großvieh aus eigener Aufzucht • Frische Eier und Frischgeflügel • Nudeln • heiße Theke

Öffnungszeiten: Montag geschlossen
Melsungen, Di.-Fr. 7.30-18.00 Uhr
Sa. 7.30-12.30 Uhr
Dagobertshausen, Do.-Fr. 7.30-17.30 Uhr
Sa. 7.30-12.30 Uhr

Stellenangebote

Fahrer m/w/d für Personenbeförderung sowie Disponent m/w/d gesucht.
Jens Marggraf GmbH
Melsungen, Fritzlar, Tel.: 05661 1220

Heimatknachrichten

Beachten Sie die geänderte Anzeigenschluss-Zeit für die Ausgabe am

Samstag, 18.06.2022

für gewerbliche Anzeigen und private Kleinanzeigen:

Montag, 13.06.2022, 18 Uhr

HEIMAT NACHRICHTEN

Der große, beliebte und traditionelle Hallen- und Freigelände

ANTIK- & TRÖDELMARKT

Keine Parkgebühren | Keine Neuware

12. Juni 2022
in Homberg (Efze)

Info's unter: 0174 620 87 80
www.greenparkmarkets.de

MODELLEISENBAHN + AUTO + SPIELZEUGMARKT

Sonntag, 19. Juni, 11-15 Uhr

BAUNATAL

An- und Verkauf Stadthalle Marktplatz 14

Treffpunkt netter Leute!
Info: Jomo's 0172-9544662

FLOHMARKT Höffner

KASSEL FULDA BRÜCK

16. JUNI 2022
(Fronleichnam, Do.)

0561 23 23 5
flohmarktmitherz

WWW.FLOHMARKT-MIT-HERZ.DE

Wir suchen Mitarbeiter/-in für unsere Friedhofsabteilung. Raum Bad Wildungen, Stundenweise 3-4 x Woche /Halbtags- oder Vollzeitstelle, sowie eine **Räumpflegekraft** für Edertal-Bergheim. Bewerbungen an **Lötzer Gartenbau**, 34549 Edertal, 05623 4061 / 0172 258 4061

XXL FLOHMARKT

AM PARKSTADION

19.6.

Hansen Events 0173-6668074

XXL FLOHMARKT

KS-MESSEHALLEN

18./19. Juni

Freigelände + Halle

hansenmaerkte.de • 06424-6191

NEU - ABHOLSERVICE!

VERKAUFEN SIE IHRE GERÄTE JETZT AUCH VON ZUHAUSE!

money point

Friedrichsplatz 6 • 0561-9701105
www.moneypoint.kassel.de

Größer - noch günstiger - schöner!

...hin zu... Kimm!

NEUE:
Wäschetrockner ab € 129,-
Waschmaschinen ab € 199,-
Geschirrspüler ab € 199,-
Einbauherd mit Cr.-Feld ab € 299,-

NEUE ADRESSE seit 3.01.22:
Philippstraße 23
NORBERT KIMM
34127 Kassel • Telefon 8 70 03 96
www.hinzu-kimm.de



ASKLEPIOS informiert

Erweitertes Angebot im Bereich ambulante Urologie

Facharzt Gul-Aka Silbermann ist seit zweieinhalb Jahren im MVZ Asklepios Hessen am Standort Schwalmstadt tätig

Schwalmstadt. Mit Jahresbeginn 2020 hat Gul-Aka Silbermann seine Tätigkeit in der urologischen Praxis des MVZ Asklepios Hessen am Standort Schwalmstadt aufgenommen. Der heute 51-jährige Facharzt für Urologie erweiterte somit das Leistungsspektrum im ambulanten medizinischen Versorgungszentrum am Asklepios Klinikum Schwalmstadt. Neben der urologischen Facharztpraxis finden sich im Rahmen des ambulanten Versorgungszentrums auch eine Kinder- und Jugendarztpraxis findet man in Schwalmstadt auch Praxen für Chirurgie, Neurochirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie, Diabetologie und Endokrinologie, Onkologie und Hämatologie. Im chirurgischen Bereich wird seit Mai neuerdings auch ein proktologisches Angebot vorgehalten.

„Zu uns kommen Menschen mit Beschwerden im Urogenitalsystem“, beschreibt der Facharzt seine Klientel, „dazu gehören Unterleibsbeschwerden, Inkontinenzprobleme, Erektionsprobleme, Probleme beim Urinieren, Blut im Urin, häufiger Harndrang sowie Rötungen oder Schwellungen im Genitalbereich“. Zu den häufigsten Diagnosen zählten Harnwegsinfekte, vergrößerte Prostata, Krebsdiagnosen (Prostatakrebs), Vorhautverengungen (Phimosen), Entzündungen und Harnsteine, führt er weiter aus. Mittlerweile haben sich Silbermann und sein Team sehr gut eingespielt. Die stetig steigenden Patientenzahlen sprechen für sich, zudem konnte das Angebot



Erfolgreich im Asklepios MVZ in Schwalmstadt tätig: Urologe Gul-Aka Silbermann.

FOTO: ASKLEPIOS

ausgeweitet werden. „Wir bieten in unserer Praxis die komplette urologische Behandlung an“, betont er, „dazu gehört unter anderem die Zystoskopie, also die Blasenspiegelung“, sowohl in der starren, als auch in der für den Patienten etwas angenehmeren flexiblen Methode. Damit kann der Spezialist eventuelle Harnröhren-, Prostata- und Blasenkrankungen abklären. „Die meisten Patienten kehren stets zu regelmäßigen Kontrollen zu uns zurück. Dies spricht für die Leistungen der urologischen Praxis“, macht MVZ Manager Christoph Lang deutlich. „Viele wissen die vollumfänglichen Behandlungsmöglichkeiten durch die Einbindung der Urologie in das ambulante medizinische Versorgungszentrum an der Klinik zu

schätzen“, ergänzt er, „so können Termine kombiniert werden, ohne dass der Patient mehrfach anreisen muss.“ Das Team der Urologie ist eingespielt und erfährt, sodass man bereits beim zweiten Besuch in bekannte Gesichter blickt – das schafft Vertrauen. Die frisch sanierten Praxisräume sind hell und freundlich gestaltet, zudem sind sie modern ausgestattet, um einen bestmöglichen Behandlungsstandard zu garantieren. Die bisherigen Sprechzeiten wurden erweitert, ab sofort ist die Praxis am Mittwoch auch bis 18.30 Uhr geöffnet. Die unkomplizierte Terminvereinbarung erfolgt sowohl telefonisch, unter 06691-799 367, als auch online, unter www.asklepios.com/agz-schwalmstadt.

Auf Wohnungssuche

Mit Sympathie und Sorgfalt bei Vermietern punkten



Der Schlüssel zum Glück? Wer bei der Wohnungsbesichtigung überzeugen möchte, sollte sympathisch, zuverlässig und hilfsbereit auftreten.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Eine Wohnung zu finden, ist häufig Glückssache. Interessenten können ihrem Fortune aber etwas auf die Sprünge helfen: Indem sie einen guten Eindruck machen. Worauf es ankommt, wenn Wohnungssuchende bei Vermietern punkten wollen.

Wer sich um eine Wohnung bewirbt, sollte sich genauso sorgfältig vorbereiten wie auf eine Jobbewerbung, empfiehlt Karsten Statz vom Spar- und Bauverein Dortmund. Der größten Genossenschaft Nordrhein-Westfalens gehören rund 12 000 Wohnungen. Mit im Schnitt knapp über fünf Euro pro Quadratmeter ist die Miete sehr günstig. Von Bewerbern für seine begehrten Wohnungen wünscht sich der Bau- und Sparverein ein „gepflegtes, souveränes Äußeres und höfliches Auftreten“. Pünktlichkeit eingeschlossen.

Zusatzpunkte können Interessenten sammeln, wenn sie begründen, warum sie in eine Genossenschaftswohnung ziehen wollen, und wie sie sich dem Quartier und der Gemeinschaft verbunden fühlen. Ehrenamtliches Engagement kann ebenfalls zählen. „Wichtig ist ein guter Gesamteindruck“, sagt Statz. Ähnlich wie die Genossenschaft ticken Wohnungsunternehmen und private Vermieter. Sie wollen möglichst schon beim ersten Kontakt – unabhängig davon, ob schriftlich oder telefonisch – etwas über die Persönlichkeit von Mietinteressenten erfah-

ren. Die meisten wollen zum Beispiel den Grund der Wohnungssuche wissen – etwa wegen eines kürzeren Arbeitswegs, aufgrund von Familienzuwachs oder Trennung. Das sollten Bewerber gleich mitteilen.

Dagegen sollten Einkommen, Schufa-Auskunft und Mietschuldenfreiheitsbescheinigung eigentlich erst ein Thema sein, falls nach der Besichtigung ernsthaftes Interesse an der Wohnung besteht. Vorher dürfen Eigentümer offiziell nicht danach fragen. So sehen es die Datenschutzregeln vor.

Obwohl kein Auskunftsanspruch bestehe, „haben Mieter oft keine andere Wahl als die Unterlagen vorzulegen, da sie andernfalls keine Chance auf die Anmietung der Wohnung haben“, sagt Jutta Hartmann vom Deutschen Mieterbund (DMB) in Berlin.

Mieter muss zum Objekt passen

Von den Angaben versprechen sich Eigentümer frühzeitig einen Hinweis darauf, ob Kandidaten ihren Vorstellungen vom idealen Mieter entsprechen. Der soll üblicherweise nicht nur zum angebotenen Objekt, sondern auch zur Nachbarschaft und natürlich zum Vermieter selbst passen. Der Abgleich „ist das wichtigste Kriterium bei der Auswahl“, sagt die Hamburger Maklerin Simone

Foth, die als Sozialbotschafterin im Immobilienverband Deutschland (IVD) fungiert. Es geht um Homogenität und Konfliktvermeidung.

Aus Wohnungsinseraten lässt sich aber nicht immer klar herauslesen, was erwartet wird. Das erschwert es Interessenten, einen Treffer zu landen. Foths Erfahrung nach bewerben sich viele deshalb blind. Die Maklerin rät, trotz allem genau zu lesen. Denn auch indirekte Hinweise können helfen: Eine als verkehrsgünstig gelegene beschriebene Lage ist nichts für Ruhebedürftige, eine ruhige Anlage taugt kaum für Familien.

Bewerbung gut vorbereiten

Die meisten Wohnungssuchenden wenden sich zunächst über Internet und Mail an den Vermieter. Schon bei diesem Kontakt sollte das Anschreiben so sorgfältig abgefasst sein wie bei der Bewerbung um einen neuen Job: Der Text sachlich und knapp, um dem Leser bei der Vielzahl von Bewerbern Zeit zu sparen, der Inhalt möglichst frei von Rechtschreibfehlern.

Auf diejenigen, die gleich alle Unterlagen mitschicken, zielen Anbieter digitaler Bewerbungsmappen. Sie werben damit, dass Vermietern von Anfang an ohne großen Aufwand sämtliche Unterlagen zur Verfügung stehen, wodurch der Wohnungskan-

ERDBEERHOF Wiegand

Feld während der Saison täglich geöffnet: 8 – 20 Uhr (auch sonntags)

An der Straße von Mühlhausen nach Lendorf. (Genügend Parkplätze vorhanden!)

34576 Homberg-Mühlhausen
Telefon 05681 / 6774

Verkauf von gepflückten Beeren an unseren Ständen.

Jetzt schönste Früchte!

www.erdbeerhof-wiegand.de

Die aktuelle Mode für die heißen Sommertage
gibt es schon jetzt bei Mode „Für Sie“

Anzuschauen auch im Internet unter: www.fuersie-frielendorf.de

Damen-Baumwolljeans mit Taschen und Stickerei	
Lang oder ¾-lang in versch. Farben. Größen: 20–27	nur 34,95
Damen-T-Shirt mit Rundhals	Aktionspreis
Verschiedene Designs und Farben. Größen: M–3XL	nur 12,95
Damen-Sommerhose ¾-lang mit modisch krepelbarem Beinabschluss	
mit Seitentaschen in aktuellen Farben. Versch. Größen	nur 34,95
Damen-Blusen mit ½ Arm im Streifenlook	Aktionspreis
Verschiedene Farben, Größen: M–2XL	ab 24,95
Damen-Sommerhüte in großer Auswahl	
Verschiedene Modelle, Farben und Größen	ab 9,95
Damen-Nachthemden mit ½ Arm Baumwolle	
Verschiedene Modelle und Farben. Größen: M–3XL	ab 17,95
Herren-T-Shirts mit Rundhals und ½ Arm	
Verschiedene Designs, Farben und Größen	nur 29,95

Unser Service bei Mode „Für Sie“:
Änderungsschneiderei bei uns im Geschäft.
Was nicht passt, wird schnell und preiswert passend gemacht.
Textil-Reinigungs- und Wäscherei-Annahme – schnell... bequem... preiswert

W. Weissing
Mode für Sie
für Damen, Herren & Kinder
im Einkaufszentrum in Frielendorf

Öffnungszeiten
Montag–Freitag 9–18 Uhr
Samstag 9–14 Uhr

**Ziegenhainer Str. 10
34621 Frielendorf
Tel. 05684 3459211
www.fuersie-frielendorf.de**

- Textilien für Damen, Herren und Kinder
- Accessoires
- Geschenkartikel
- Geschenk-Gutscheine

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG
für unsere Brotläden & Cafés
in **Homberg, Gensungen & Melsungen**

Verkäufer/innen
(w/m/d)
in Voll- oder Teilzeit

SCHWÄLMER BROTLADEN
seit 1907

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung:
Viehmeier GmbH & Co. KG,
Treysaer Weg 6a, 34630 Gilsberg
Tel. 06696 9618-0 / -15 / -21 & 0174 422 51 13
bewerbung@schwaelmer-brotladen.de
schwaelmer-brotladen.de/wir/jobs

Bad Hersfeld • Bad Langensalza • Brilon • Burg • Eisenach • Gemünden/Wohra • Hettstedt/Bröl • Herne • Hildburghausen • Kassel
Korbach • Leimbach • Martinroda • Melsungen • Mühlhausen • Witzhausen • Xanten

MÖBEL Piraten

Ihr **günstiger** Wohn- & Küchendiscounter!

SUPER-SPAR-TAGE

19% MEHRWERTSTEUER GESCHENKT!
AUF FAST ALLES!

FREITAG 17. JUNI

SAMSTAG 18. JUNI

MELSUNGEN
Bürostoß 2
Mo. - Fr. 9:30 bis 18:30 Uhr, Sa. 9 bis 16 Uhr www.moebelpiraten.de

1) Dieses Angebot gilt nur am 17.06. und 18.06.22 für neu abgeschlossene Kaufverträge, bereits vorliegende Bestellungen sind ausgenommen und ist nicht mit anderen Preisreduzierungen kombinierbar. Ausgenommen sind die in der Ausstellung bereits als preisreduziert ausgewiesenen Waren. Beim Kauf am 17.06. und 18.06.22 gewährt Ihnen MÖBELPIRATEN einen Rabatt in Höhe des MwSt.-Anteils. Allerdings kann MÖBELPIRATEN aus gesetzlichen Gründen nicht die MwSt. als solche erlassen. Der Kassabon wird daher weiterhin eine MwSt. ausweisen, jedoch bezieht sich diese auf einen entsprechend reduzierten Betrag. Der Kunde ist nicht berechtigt, die Erstattung des auf dem Kassabon ausgewiesenen MwSt.-Anteils zu verlangen. 19% MwSt. = MÖBELPIRATEN Verkaufspreis abzgl. 15,97% - SB Möbelkauf Robert Simon GmbH, Berliner Str. 52, 37247 Großberndorf.

Der Schluck zwischen den Bissen

Sollte man beim Essen trinken?

Zuverlässige

Kleinbus-Fahrer (m/w/d)

(8-Sitzer) – FS-Kl. B zur Schülerbeförderung nach Bad Arolsen sowie Fahrten für A-S-T-Verkehr

für regelmäßig und langfristig als Minijob (450-€-Basis) gesucht.

Bitte vereinbaren Sie telefonisch (06691-25261) ein Informations-/Bewerbungs-Gespräch oder senden Sie eine E-Mail an: info@touristik-knieling.de.



Knieling

Jürgen Knieling e. K.

– Busbetrieb –

Inh. Marion Knieling
Homberger Str. 19
34628 Willingshausen-Wasenberg
Tel. 06691 25261 (vormittags)

Am Esstisch etwas trinken – ja oder nein? Diese Frage beschäftigt vor allem Eltern kleiner Kinder. Denn oft haben sie von ihren eigenen Eltern gelernt: Getrunken wird erst nach dem Essen.

Die Befürchtung dahinter: Die Flüssigkeit verdünnt die Magensäure, die Verdauung funktioniert nicht mehr so gut. Stimmt das?

„Ein Funke Wahrheit ist da durchaus dran“, sagt Prof. Johannes Georg Wechsler, Internist in München. Während einer Mahlzeit vollständig aufs Trinken zu verzichten, hält er aber nicht für ratsam.

Aber der Reihe nach: Der menschliche Organismus produziert pro Tag bis zu vier Liter Magensaft. Diese Salzsäure zersetzt die Nahrung in ihre Einzelteile, die der Körper dann weiterverarbeitet.

Mit der Nahrung nehmen wir auch Keime auf. Zwar wird ein Teil von ihnen durch den Speichel abgetötet. Für die Keime, die es dennoch in den Magen schaffen, ist dort in aller Regel Endstation: Sie überleben den Kontakt mit der Magensäure nicht.

Ganz aufs Trinken verzichten – das muss aber nicht sein. Das sagt Rita Rausch von der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz: „Ein Glas Wasser beim Essen schadet nicht – im Gegenteil.“ Laut der Ernährungsberaterin rutscht dadurch der Speisebrei, der im Mund mit Speichel versetzt wurde, besser in Richtung von Magen und Darm.

Rita Rausch kann aber dennoch nachvollziehen, warum in manchen Familien die Regel gilt, dass erst nach der Mahlzeit getrunken wird. „Das ist häufig dann angesagt, wenn Kinder nicht so viel Spaß am Essen haben“, sagt die Ernährungsberaterin.

Eltern seien wohl in Sorge, dass das Getränk ihren Nachwuchs von der Nahrung ablenke – mit der Folge, dass das Kind wenig isst und somit nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird.

„Für solche Fälle bietet sich ein Kompromiss an“, so



Wer beim Essen trinkt, greift am besten zu Wasser. Denn das verfälscht den Geschmack der Mahlzeit nicht – anders als Wein, Limo oder Cola.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

Rausch. Trinken beim Essen ist dann für die Kleinen erlaubt. Aber: Nur ein Glas, dessen Inhalt das Kind gut über die Mahlzeit verteilt zu sich nimmt.

Stellt sich die Frage: Wenn ein Getränk am Tisch erlaubt ist – welches am besten? „Wasser“, sagt Johannes Georg Wechsler, „um das Essen auch wirklich zu schmecken.“ Dabei spiele es keine Rolle, ob es sich um stilles oder sprudelndes Wasser oder um Leitungswasser handle. Zwar trinken viele Erwachsene beim Essen auch

Wein oder Bier – „aber letztendlich stört das den Geschmack des Essens.“ Und obendrein ist Alkohol eine Kalorienbombe.

Das gilt auch für Limonaden, Cola oder Fruchtsäfte, so Ernährungsberaterin Rita Rausch. Wer einem Glas Wasser beim Essen nichts abgewinnen könne, für den sei womöglich ungesüßter Früchtetee eine Alternative.

Übrigens kann man, wenn man mag, auch auf die Temperatur des Getränkes achten. „Optimal ist es, wenn das Wasser lauwarm ist“, so

Wechsler. Denn lauwarmes Wasser mit einer Temperatur von etwa 36 Grad rege den Stoffwechsel und damit die Verdauung an. Das tut gerade nach einer Schlemmerei gut.

Was übrigens ebenfalls der Verdauung hilft – zumindest für Erwachsene: „Nach dem Essen einen Espresso trinken“, sagt Wechsler. Die im Espresso enthaltenen Bitterstoffe helfen ebenfalls, die Verdauung in Gang zu setzen. Ganz abgesehen davon, dass so ein starker Kaffeeshot nach dem Essen für viele ein Genuss ist.

tmn

KREATIVE KÜCHENKÖPFE GESUCHT!



HOTEL
KLOSTER HAYDAU

Wir sind das 4 Sterne Hotel Kloster Haydau, zentral gelegen im schönen FuldaTal vor den Toren der documenta Stadt Kassel und der historischen Fachwerkstadt Melsungen.

Mit unseren 162 Hotelzimmer, dem großzügigen Meeting und Veranstaltungsbereich sowie einer separaten Eventlocation für Tagungen & Meetings, Firmenjubiläum, Familienfeiern oder Hochzeit, zählen wir zu den Top Adressen in Nordhessen.

Für unser Küchenteam suchen wir kreative Köpfe, die gerne ihre Ideen mit einbringen, sich weiterentwickeln wollen und unsere Gäste begeistern möchten.

Werde Teil unseres jungen und dynamischen Teams und profitiere von übertariflicher Bezahlung, betrieblichen Aus- & Weiterbildungsmöglichkeiten, einem transparenten Arbeitszeitkonto und weiteren Benefits & Sicherheiten eines Großkonzerns.

Hast du Lust auf uns? Dann zögere nicht und nimm Kontakt mit uns auf.

Hotel Kloster Haydau – In der Haydau 2 – 34326 Morschen
Telefon: 05664 939100 – Email: jobs@hotel-kloster-haydau.de
www.hotel-kloster-haydau.de

Richtig entsorgen

Farb- und Lackreste gehören nicht ins Klo

Die Wände strahlen in neuem Glanz, der Schrank hat einen frischen Anstrich. Doch wohin mit den Farbresten? Auf jeden Fall nicht ins Klo kippen. Darauf weist die DIY Academy hin.

Denn einmal ins WC geschüttet, können die Inhaltsstoffe von Farben und Lacken die Bausubstanz öffentlicher Abwasseranlagen angreifen und die Mikroorganismen in der Kläranlage schädigen. Und damit auch unser Trinkwasser.

Stattdessen müssen alle flüssigen, noch nicht ausgehärteten Farben und Lacke als Sonderabfall entsorgt werden. Gleiches gilt für eingetrocknete Farbreste, die Lösungsmittel enthalten – da-

runter etwa viele Holzschutzlasuren.

Bei geringeren Mengen geht das kostenlos bei den Wertstoff- oder Recyclinghöfen vor Ort oder über sogenannte Schadstoffmobile. Auch Händler nehmen Farb- und Lackreste meist kostenlos zurück. Wenn es sich um Produkte mit Gefahrensymbol handelt, sind sie laut Chemikaliengesetz sogar dazu verpflichtet.

Eingetrocknete Farben auf Wasserbasis, wie die in Innenräumen oft genutzten Dispersionsfarben, können über den Hausmüll entsorgt werden. Leere Farbeimer und Lackdosen gehören in die gelbe Tonne oder in den gelben Sack.



Nicht ins Klo: Sind Farb- und Lackreste noch nicht ausgehärtet, gehören sie in den Sondermüll.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA-TMN

Aber Vorsicht: Das gilt nur dann, wenn tatsächlich keine Farbreste mehr in den Behältnissen sind. Mehr als 0,5 Prozent des eigentlichen Inhalts dürfen es nicht sein. Und dieser letzte Rest muss vollständig ausgetrocknet sein.

Es kann sich aber auch lohnen, die Farbreste nicht sofort nach dem Streichen zu entsorgen, sondern für spätere

Ausbesserungsarbeiten aufzubewahren. Angebrochene Wandfarbe hält sich gut verschlossen noch rund zwölf Monate.

Die DIY Academy rät, die Reste in ein kleines, sauberes Gefäß umzufüllen, mit Farbnummer, Datum und Mindesthaltbarkeit zu versehen und möglichst kühl und dunkel aufzubewahren.

tmn

Als mittelständischer Vertragspartner der Daimler Truck AG suchen wir zur Verstärkung unseres Serviceteams für den sofortigen Eintritt einen

Kfz-Mechatroniker/Kfz-Elektriker (m/w/d)

für den Bereich Nutzfahrzeuge.

Qualifikationen

- Abgeschlossene Berufsausbildung im Bereich Kfz-Mechatronik/Kfz-Elektrik
- Teamfähigkeit, Leistungsbereitschaft, Engagement, Verantwortungsbewusstsein

Wir bieten Ihnen

- eine Festanstellung in Vollzeit
- einen modernen Arbeitsplatz
- Weiterbildungsangebote
- eine leistungsgerechte Bezahlung



Mercedes-Benz

Roth

Interesse? Dann freuen wir uns über Ihre vollständige schriftliche Bewerbung an:

Autohaus Roth GmbH & Co. KG

Geschäftsleitung, Grünberger Str. 109,
36304 Alsfeld oder per E-Mail an:
bewerbung@autohaus-roth-alsfeld.de

Angehörigencafé: Angebot für pflegende Angehörige

Kontakte / Hilfe / Geselligkeit / Austausch

Schwalmstadt. Das Asklepios Klinikum Schwalmstadt lädt am 23. Juni pflegende Angehörige zu einem geselligen Austausch bei Kaffee und Kuchen ein. Das Angehörigencafé findet ab 14 Uhr im Vortragsraum im 1. Untergeschoss des Klinikums statt. Neben einem Alltags- und Erfahrungsaustausch mit anderen pflegenden Angehörigen, stehen Pflegefachkräfte der Klinik wieder mit einem kleinen Fachvortrag sowie für Fragen zur Verfügung.

Das Angehörigencafé dient dem Alltags- und Erfahrungsaustausch mit anderen pflegenden Angehörigen und ist ein offenes Angebot, das sich

inhaltlich nach den Wünschen der Gäste richtet. Hierbei soll die Geselligkeit im Vordergrund stehen. Zudem bietet es die Möglichkeit vom Pflegealltag abzuschalten, andere Menschen in ähnlicher Situation kennenzulernen und Erfahrungen auszutauschen. Im entspannten Atmosphäre können gemeinsam Ideen entwickelt werden, wie der Pflegealltag erleichtert werden kann. Zudem erhalten die Teilnehmer Informationen über Hilfsangebote und Beratung durch Fachkräfte, die vor Ort sein werden. Darüber hinaus wird von den Auszubildenden aus der Pflege jeweils in einem Kurzvortrag ein relevantes Thema aus dem Bereich Pflege und Versorgung vorgestellt. Im

Anschluss haben die Teilnehmer die Möglichkeit Fragen zu stellen und gemeinsam zu diskutieren. Bei uns gilt die 3-G-Regel sowie Maskenpflicht.

Der Fachvortrag geht bei diesem Treffen auf die Kontrakturprophylaxe- sowie Mobilitäts- und Sturzprophylaxe ein. Weitere Termine sind für den 22. September und 15. Dezember geplant. Das Angebot ist selbstverständlich kostenlos. Eine vorherige Anmeldung ist bis zum 20. Juni erforderlich – telefonisch unter (0 66 91) 799-506 oder -733 oder -471 und per E-Mail an a.vaupel@asklepios.com oder s.schoene-weiss@asklepios.com.

Angehörigen-Café

Kontakte | Hilfe | Geselligkeit | Austausch



Kostenloser
Eintritt
Bitte mit
Anmeldung

**Donnerstag, 23.06.22
ab 14.00 Uhr**



ASKLEPIOS
KLINIKEN SCHWALM-EDER

Krankenhausstr. 27 | Schwalmstadt
Tel.: (0 66 91) 799-506 oder -733
e-Mail: a.vaupel@asklepios.com
www.asklepios.com

Bitte anschnallen

So sind Kinder im Auto richtig gesichert

Für Eltern kommt die Gesundheit ihrer Kinder an erster Stelle. Das gilt auch beim Autofahren. Für Eltern junger Kinder stellt sich die Frage, welchen Sitz sie benötigen. Bei Kauf und Gebrauch passieren schnell Fehler. So ist laut Stiftung Warentest rund die Hälfte aller Kinder falsch angegurtet und wäre bei einem Unfall nicht gut geschützt.

Woran lässt sich die Qualität eines Kindersitzes ablesen? Reiner Metzger von Stiftung Warentest sagt: Optisch und preislich lassen sich gute und schlechte Kindersitze nicht unterscheiden. Eltern sollten also ein wenig Zeit investieren und sich vorab informieren.

Orientierung können etwa die regelmäßigen Tests von ADAC und Stiftung Warentest bieten. Sie untersuchen das Verhalten beim seitlichen und frontalen Aufprall, die Bedienung, die Anpassung an die Körpergröße, Ergonomie und die Schadstoffbelastung.

Grundsätzlich müssen alle zugelassenen Sitze eine sogenannte UN-ECE-Norm erfüllen, ein internationaler Standard für Kinderautositze. Drei Normen sind derzeit laut ADAC zugelassen: i-Size / UN ECE Reg. 129, UN ECE Reg. 44/04 und UN ECE Reg. 44/03. Nicht zugelassen sind ältere Sitze mit der Norm ECE-R 44/01 und 44/02. Alle zugelassenen Modelle erfül-



Die Auswahl an guten Babyschalen ist für Eltern groß. Mit nur wenigen Klicks sind die Kleinsten gut gesichert.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN

len also Mindestanforderungen - Luft nach oben und unten gibt es aber trotzdem.

Da Kinder bis zum 12. Lebensjahr oder einer Körpergröße von 1,50 Metern gesichert werden müssen, schaffen Eltern in der Regel zwei bis drei Kindersitze für ihren Nachwuchs an, so die Erfahrung der Warentester. Es beginnt mit der Babyschale für die ersten 15 Monate, gefolgt vom Kindersitz für Kleinkinder bis vier Jahren und endet mit dem Modell für größere Kinder. Genauso gibt es auch

Klapp- und mitwachsende Sitze, die sich beliebig verändern lassen.

Andreas Ratzek vom ADAC hat für Eltern einen Ratsschlag: Sich gut beraten lassen und beim Kauf auf jeden Fall das eigene Auto und vor allem das Kind mitbringen. Als Projektleiter im Bereich Fahrzeugsicherheit testet er regelmäßig Kindersitze auf Herz und Nieren und weiß um die Tücken mancher Modelle.

Da sie sehr unterschiedlich ausfallen können, passt nicht

jeder Sitz in jedes Auto. Ebenfalls helfe es, sich die Bedienung bei der Beratung zeigen zu lassen, so Ratzek. Nachlässigkeit beim Befestigen der Kindersitze kann im schlimmsten Fall ein Kinderleben kosten.

Daher hat der ADAC eine Checkliste erstellt, um Eltern beim Kauf zur Seite zu stehen. Diese Punkte sollten sie unter anderem beachten:

- Der Kindersitz muss sich stramm und standsicher im Fahrzeug einbauen lassen. Bei älteren Autos könnten

längere Gurtschlossbefestigungen das verhindern.

- Gurte sollten möglichst geradlinig und faltenfrei verlaufen.

- Reicht die Gurtlänge aus, um Babyschalen zu befestigen? Falls nicht, sollte man zu einer separaten Basis mit Isofix-Befestigung greifen.

- Der Gurt sollte sich auch bei Sitzerrhöhungen mit Rückenstütze wieder selbstständig aufrollen, wenn sich das Kind nach vorne beugt.

- Achtung: Nicht alle Sitze passen in jedes Auto. Jenen

mit semi-universaler Zulassung, darunter fallen alle Kindersitze mit Stützfuß, liegt meist eine Liste geeigneter Autotypen bei.

Obwohl die Hersteller die Handhabung laut Andreas Ratzek stetig vereinfachten, zeigten Befragungen: Kinder sitzen bei fast jeder zweiten Fahrt falsch angeschnallt im Auto, weil Eltern im Alltag zu nachlässig würden. Dabei müssten Gurte unbedingt straff sitzen. Es dürfe keine Hand zwischen Gurt und Kind passen, so der Maßstab der Stiftung Warentest.

Reiner Metzger erlebt es immer wieder, dass Kinder zu klein für die Sitze sind oder zu schnell vorwärts angeschnallt werden. „Viele Unfälle passieren frontal“, sagt er. Deshalb müssen Eltern ihren Nachwuchs bis zu einem Alter von 15 Monaten oder – sofern möglich – auch bis zwei Jahren rückwärts sichern.

Je nach Alter des Kindes ist zum Teil tief in die Tasche zu greifen. Als Richtwert für Babyschalen ohne Basis gibt Reiner Metzger zwischen 100 und 250 Euro an, mit Basis zum Festklicken sind es 100 bis 200 Euro. Jene für Kleinkinder kosten zwischen 200 und 400 Euro, aber auch gerne mehr. Für Kinder ab einem Meter werden die Sitze wieder günstiger, gute sind schon für 100 bis 200 Euro zu haben.

tmn

Auto aktuell

Leserthema „Rund ums Auto“

Bei Unfall richtig und besonnen handeln

Die Situation nach einem Unfall sicher und schnell klären

Durchschnittlich alle zwölf Sekunden kracht es nach Angaben des ADAC auf deutschen Straßen. Meist sind es nur Blechschäden, dennoch liegen bei vielen Betroffenen die Nerven blank. Dabei ist besonnenes, umsichtiges Handeln wichtig, um die Situation schnell und sicher zu klären.

Zuerst muss die Unfallstelle gesichert werden: Warnblinker einschalten, Warnweste anziehen und das Warndreieck in ausreichendem Abstand aufstellen. Wichtig: Alle Insassen sollten das Fahrzeug verlassen und sich im sicheren Abstand neben der Straße aufhalten. Auch wenn jemand nur leicht verletzt ist, ist es ratsam, den Notruf zu wählen.

Neuregelung beim Verbandskasten

Sind Erste-Hilfe-Maßnahmen notwendig, kann der Kfz-Verbandskasten eine zentrale Rolle spielen. Autofahrer sollten deswegen das Verfallsdatum beachten. „Eine gute Gelegenheit, dies zu prüfen, bietet eine aktuelle Neuregelung“, weiß Experte Thiess Johannssen. „2022 wird es verpflichtend, zwei Mund-Nasen-Bedeckungen im Kfz-Verbandskasten mit sich zu führen.

Am besten also direkt zwei Masken hineinlegen und dabei prüfen, ob der Inhalt noch nicht abgelaufen ist.“ Erst wenn alle beteiligten



Nach einer Kollision sollte zuerst die Unfallstelle ausreichend gesichert werden.

FOTO: PANTHERMEDIA/VITALIKRADKO

Personen versorgt sind, wird die Unfallstelle dokumentiert: Aussagekräftige Fotos der beteiligten Fahrzeuge aus verschiedenen Perspektiven sind wichtig für die Rekonstruktion des Unfalls. Dabei sollten auch Verkehrsschilder, Bremsspuren oder Glassplitter aufgenommen wer-

den. Im Anschluss empfiehlt es sich, gemeinsam mit dem Unfallgegner einen Unfallbericht mit allen persönlichen Angaben auszufüllen und hier auch eventuelle Zeugen zu nennen. Hat es Verletzte gegeben oder ist der Schaden größer, sollte die Unfallaufnahme durch die Polizei er-

folgen. Gleiches gilt, wenn sich die Beteiligten nicht einigen können oder der Verdacht auf Alkohol- oder Drogeneinfluss besteht.

Auch bei Mietfahrzeugen oder ausländischen Kfz ist es ratsam, die Polizei zu verständigen. Ebenso sollten die Beteiligten ihre Versicherung

über den Unfall informieren. Wichtig für Personen, die den Unfall selbst verursacht haben oder eine Teilschuld tragen: Bei einer Vollkaskoversicherung sind zwar Schäden am eigenen Auto und dem des Unfallgegners versichert – nicht aber Personenschäden des Fahrers.

Hierfür ist der sogenannte Fahrerschutz notwendig. Der Ergänzungsbaustein zur Kfz-Haftpflichtversicherung sichert den Fahrer auch dann ab, wenn er einen Unfall selbst verursacht hat. txn

Autohaus Ried
Inh. Jörg Viehmann
34621 Frielendorf-Todenhausen
Tel. 05684 408 · Fax 05684 1759
autohaus-ried@t-online.de
Öffnungszeiten: Mo. – Do. 8–17 Uhr,
Fr. 8–16 Uhr, Sa. 8–12 Uhr

- Inspektion
- Reparaturen aller Fabrikate
- Unfallinstandsetzungen
- TÜV/AU-Service
- Reifenservice
- Stoßdämpfer und Bremsen
- Glasschäden
- Verkauf & Reparatur von Gartengeräten

Mit Abstand die beste Mo. – Sa. 9:00–18:00 Uhr
AUTOWÄSCHE
MyWashCard
Kunden waschen günstiger!
CAR WASH Einfach sauberhaft!
www.carwashservice.de
Bad Zwesten-Fritzlar-Homberg(Efze)-Stadtallendorf

KUS Kfz-Prüfstelle
Lützelbachweg 2 · 34626 Neukirchen
0171 6 57 12 07 · www.pruefstelle-lindloff.de

LINDLOFF
Hartmut
Ing.-Büro für Fahrzeugwesen

Öffnungszeiten
Mo. + Mi. + Fr. 09.00–13.00 Uhr
Di. + Do. 14.00–18.00 Uhr
(Termine ab 18.00 Uhr nach Vereinbarung möglich)
1. Sa. im Monat 09.00–13.00 Uhr
und Ascheröder Str. 62, 34613 Schwalmstadt
Mo. + Mi. 17.00–19.00 Uhr

Weitere Leistungen: Unfallgutachten · Fahrzeugbewertungen

Organ mit vielen Aufgaben

So halten Sie Ihre Nieren fit

Die Nieren produzieren doch den Urin, richtig? Das stimmt zwar, ist aber längst nicht die einzige Aufgabe, die die Organe haben.

Außerdem regulieren sie den Blutdruck, bilden Vitamin D und einige Hormone, regen die Blutbildung an und balancieren auch den Wasser- und Säure-Basen-Haushalt des Körpers aus – ganz schön viel zu tun.

Wenn etwas mit den Nieren nicht stimmt, kann der ganze Körper aus dem Gleichgewicht geraten. Doch: Wie merken wir überhaupt, dass das der Fall ist? Und wie halten wir unsere Nieren fit?

Regelmäßige Besuche beim Arzt

„Die Nieren machen sich leider erst sehr spät bemerkbar“, sagt Volker Lechterbeck, Chefarzt der Klinik für Nephrologie am Petrus-Krankenhaus Wuppertal. Denn Nierenerkrankungen gehen oft ohne Schmerzen und andere Symptome einher.

Wer nur auf Beschwerden achtet, wird eine Nierenerkrankung vermutlich erst sehr spät erkennen. Deswegen sind regelmäßige Untersuchungen beim Hausarzt wichtig. Ein Urin-Teststreifen kann etwa anzeigen, ob Eiweiß ausgeschieden wurde.

„Was wir in der letzten Zeit sehr stark propagieren, sind die Albumin-Bestimmungen

im Urin“, sagt Kai M. Schmidt-Ott, Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie an der Charité Berlin.

Albumin ist ein spezielles Eiweiß, das die Nieren über den Urin ausscheiden. Diese Ausscheidungen stehen in einer engen Verbindung zu einer fortschreitenden Störung der Nierenfunktion. Sie können daher auf eine chronische Nierenerkrankung hinweisen.

Der Hausarzt kann zudem Blut abnehmen und im Labor den Blut-Kreatininwert bestimmen. Dieser Wert liefert Hinweise, wie gut die Nieren ihre Filtrationsfunktion erfüllen. Ein erhöhter Wert kann ein erstes Anzeichen dafür sein, dass die Nierenfunktion nachlässt.

Übergewicht vermeiden

Um Nierenleiden möglichst vorzubeugen, kann man einiges tun. An erster Stelle steht da eine gesunde Ernährung, erklärt Nierenspezialist Schmidt-Ott.

Dazu gehört, dass man Übergewicht vermeiden sollte. Denn der größte Risikofaktor für spätere Nierenerkrankungen ist Diabetes. Normalgewichtige haben ein geringeres Risiko, an Diabetes und somit auch an Nierenleiden zu erkranken.

Für Nierengesunde gelten hier laut Schmidt-Ott die gleichen



Wenn die Nieren nicht mehr in der Lage sind, das Blut zu filtern, muss ein Dialysegerät diese Aufgabe übernehmen.

FOTO: MARIJAN MURAT/DPA/DPA-TMN

Empfehlungen: „Mediterrane, fleischarme Kost, das Anstreben eines gesunden Körpergewichts, salzarme Speisen.“

Bei sehr fortgeschrittenen Nierenerkrankungen könne eine kaliumarme Ernährung sinnvoll sein – immer in indi-

vidueller Absprache mit dem Nierenarzt. Für Menschen mit gesunden Nieren gilt diese Empfehlung aber nicht pauschal.

Auch Bluthochdruck, wovon laut Schmidt-Ott mehr als ein Drittel der deutschen Bevölkerung betroffen ist, ge-

hört zu den Risikofaktoren für Nierenerkrankungen. Das sei auch der Grund, warum salzarme Ernährung empfohlen werde. Denn ein hoher Salzkonsum kann den Blutdruck erhöhen.

„Allen Patienten, bei denen wir ein Problem mit der Nie-

re erkennen, sagen wir, dass sie unbedingt mit dem Rauchen aufhören sollten“, sagt Schmidt-Ott. Denn Nikotin spielt bekannterweise bei Gefäßerkrankungen eine große Rolle – und sie sind mit Nierenerkrankungen eng verbunden. Auch starker Alkoholkonsum kann die Nieren schädigen.

Außerdem können genetische Faktoren oder Autoimmunkrankheiten Nierenerkrankungen begünstigen. Aber auch die Einnahme von Schmerzmitteln wie Ibuprofen oder Diclofenac kann eine Nierenerkrankung auslösen – zumindest, wenn man sie in sehr großen Mengen einnimmt.

Volkswisheit auf dem Prüfstand

Die gängigste Volkswisheit lautet: Viel trinken hilft den Nieren. Die Regel sollte man jedoch kritisch betrachten, so Lechterbeck. Denn es sei wissenschaftlich nicht belegt, dass eine große Trinkmenge verhindere, dass Nierenerkrankungen fortschreiten.

Im Gegenteil – manchmal würden Patienten mit einer fortgeschrittenen Nierenerkrankung sogar dazu angehalten, weniger zu trinken – etwa wenn sich im Körper aufgrund einer Herzinsuffizienz Wasser angesammelt habe, so der Nephrologe. tmn

Bereit für die neue Grundsteuer?



Ab 01.07.
Ihre Erklärung
abgeben!

Juli 2022



Telefonische Erreichbarkeit:
Mo. – Fr. 8 – 18 Uhr
Juni & Juli auch samstags 8 – 13 Uhr

Unser Service für Sie:

- Hotline für Fragen zur elektronischen Abgabe mit ELSTER 0800 522 533 5
- Kontakt mit Ihrem Finanzamt: telefonisch oder nach Terminvereinbarung
- www.grundsteuer.hessen.de

Immowelt

KFW-FÖRDERUNG war gestern! OKAL-ZUSCHUSS IST HEUTE!

**Zu OKAL wechseln und
22.000 € Zuschuss sichern!***

OKAL
Ausgezeichnete Häuser

*Aktion nur gültig beim Abschluss eines Hausvertrages für ein OKAL-Haus bis zum 03.07.2022. Nicht mit anderen Rabattaktionen (mit Ausnahme des Grundstücksbonus) kombinierbar.



LOKAL

Ihre Tageszeitung
berichtet auch
aus Ihrem Ort!

Auto-Ankäufe

€Auto-Export ges. Zahle über Wert.
Kaufe alle Kfz, Diesel/Ben., auch
Motorschaden. 0157-570 178 22

Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!
0800-186 00 00 (kostenlos)
www.ankaufwohnmobil.de

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen
Tel. 03 94 4 - 36 16 0 - www.wm-aw.de

Stellenangebote

Suche **Kraftfahrer/-in** mit Führerschein
Klasse C bis CE in Vollzeit/Teilzeit.
Info an:
Bossarts Transporte: 05692 9964010 oder
info@bossarts-transporte.de

Bekanntschaften

Kartenlegerin **Frau Lydia Lange**
Termin unter GO 0551 38113648

Kontakte

Polin macht alles! **0174-539 10 49**

Verkauf

Waschmaschine, Herd, Trockner, Gefrierkombis
usw., Neugeräte als B-Ware oder GEBRAUCHTE
Fa. TM-Store, Zur Tintenmühle 3,
34466 Wolfhagen-Ippinghausen, 05692 9939472
Mo.-Fr.: 10-18 Uhr, Sa.: 9-14 Uhr, www.tm-store.de

Entrümpelung kostenlos? Hole Flohmarktartikel,
kaufe Sammlung aller Art. Tel: 0172-5605982
Entrümpelung aller Art Tel: 0561-498835

Ankauf

Antiquitäten, Kunsttrödel & Spielzeug
Telefon: 05 61 - 49 88 35

Antikhallo Kassel, Haushaltsauflösungen
mit Wertausschlag. Tel: 05 61 - 49 88 35

Landwirtschaft & Forsten

Platten, Verbundsteine + Pflaster aller Art, Garten-
arbeit übernimmt Fa. Engel Tel: 05 61 - 49 88 35

*Zeitungslesen heißt
informiert sein*